



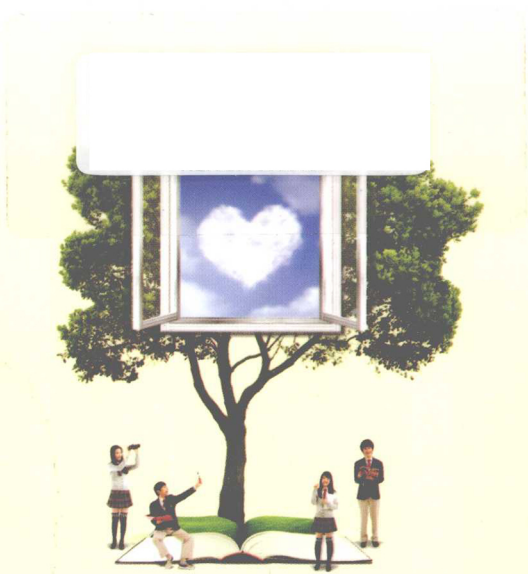
普通高等教育“十二五”规划教材
全国高职高专规划教材·公共课系列



大学生幸福课

——高职学生心理健康自助读本

李 红◎编著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



普通高等教育“十二五”规划教材
全国高职高专规划教材·公共课系列

大学生幸福课

——高职学生心理健康自助读本

李 红 编著

陶 黄 刘 梅 主审



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

本书是帮助大学生正确认识自我、正确认识幸福的心理指南,书中充满着积极、阳光的色彩,有极强的亲和力和感染力,是一本极具思想启迪与人生励志意义的教科书。

本书依据教育部《普通高等学校大学生心理健康教育工作的实施纲要(试行)》的要求,针对高职高专院校学生的身心特点和普遍遇到的心理健康问题,以“幸福知识讲堂、幸福能力培养、幸福体验之旅”为主线贯穿全书12章,将知识学习、技能培养与实际体验有机结合,对症下药地帮助大学生解决在日常生活和学习中遇到的各种心理健康问题。

本书可作为高职高专院校大学生心理健康教育的教材和自助读本,也可作为高校心理健康教育教师和学生辅导员的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生幸福课:高职学生心理健康自助读本/李红编著. —北京:北京大学出版社,2013.4
(全国高职高专规划教材·公共课系列)

ISBN 978-7-301-22397-0

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等教育—教材
IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第074245号

书 名:大学生幸福课——高职学生心理健康自助读本

著作责任者:李 红 编著

策 划 编 辑:温丹丹

责 任 编 辑:温丹丹

标 准 书 号:ISBN 978-7-301-22397-0/B·1121

出 版 发 行:北京大学出版社

地 址:北京市海淀区成府路205号 100871

电 话:邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765126 出版部 62754962

网 址:<http://www.pup.cn> 新浪官方微博: @北京大学出版社

电 子 信 箱:zyjy@pup.cn

印 刷 者:北京世知印务有限公司

经 销 者:新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 13.5印张 325千字

2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

定 价:29.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子信箱:fd@pup.pku.edu.cn

序

追求幸福、获得快乐是人的天性。那么，什么是幸福？不同的人对幸福有不同的理解和感受。对于生活每个人都有一套自己的衡量标准，人们用它来评价自己的生存状况。当这个标准与真实生活状态相吻合或接近时，人们就会对生活感到满意；当这个标准与真实生活相差较远时，人们对生活就不满意。这种对生活的满意度就是幸福感。满意度越高，就越能感受到幸福。因此，幸福实际上是个体对生活的主观感知，提升主观幸福感对于获取幸福尤为重要。

然而，在现实生活中，大学生在学习、人际关系、自我意识等方面都可能会遇到心理失衡的问题，有时可能会因为一个微乎其微的心理波动而偏离了健康的心理轨道，从而对幸福的认知产生偏差。因此，如何让当代大学生拥有健康的心态，树立积极的幸福观，便成了每一位高校教师义不容辞的责任。本书便是一本帮助大学生正确认识自我、正确认识幸福的心理指南。这是一本写给大学生看的书，同时也是值得推荐给关心大学生健康成长的家长和老师阅读的书，开卷有益。

本书用积极心理学的知识，结合大量的学生案例，细致地阐述了幸福的原理以及大学生心理健康基础知识。书中深入浅出地讲解理论知识，通过科学分析，帮助大学生解决成长过程中遇到的普遍问题；通过心理测试，使大学生更全面清楚地认识自己；通过心理训练，使大学生在团体活动中不知不觉地取得进步。此外，书中精心设计和选择的励志歌曲、心理电影、心灵图书等版块，既是针对性很强的课外辅助资料，又是大学生喜闻乐见、易于接受的形式，大学生可以通过业余时间欣赏这些歌曲、电影和阅读这些图书，走向阳光，走向幸福的彼岸。

大学生是民族的新生代，是祖国未来的希望，衷心希望全社会都来重视大学生身心的健康成长，也祝愿所有的大学生都能拥有幸福快乐的人生！

3 张海波

2013 年 3 月

前言

幸福是什么？这是当今社会人们广泛讨论的热门话题。近年来，围绕着这一话题，国内外高校正兴起一门全新的课程——幸福课。这门课程的核心内容是大学生应该如何积极面对学习和生活，才能获得幸福。在这门课程的引导下，众多年轻人开始对幸福有了新的感悟。尤其是当数以万计不同国度的年轻人通过网络视频聆听了哈佛大学的幸福课后，这门课程无疑为年轻人追求幸福打开了一扇全新的窗口。随着幸福心理学理论不断发展，我国高校也逐渐将大学生幸福课纳入教学体系，并开始了大胆而富有创新的尝试。

本书便是这一尝试的初步成果。编者根据多年对大学生心理健康问题的研究和教学实践，针对当代大学生直接面对和普遍关注的学习和生活中的若干问题，以如何实现人生幸福和价值为主线，重点探讨了幸福的含义、幸福的感受、幸福的寻找等诸多与幸福相关的话题，系统地介绍了大学生心理健康知识，旨在引导大学生积极乐观地面对生活，追求属于自己的幸福。书中设立了心理测试、励志歌曲、心理电影、心灵图书、心理训练等版块，力图以一种充满积极、阳光的色彩，为大学生开辟一片生动活泼的学习天地，从而起到启迪思想与激励人生的重要作用。

本书由辽宁装备制造职业技术学院李红编写，陶黄、刘梅主审，书中插图由刘磊、王雅静绘制。

书中难免存在错误和不妥之处，恳请使用本书的广大师生和社会读者提出宝贵意见和建议，以便再版时修订。

编者

2013年3月

本教材配有教学课件，如有需要，请加QQ群（279806670）或发电子邮件至 zyjy@pup.cn 索取，也可致电北京大学出版社：010-62765126。

目 录

第一课	和谐心灵幸福人生——谈和谐幸福	1
第二课	关注你的心灵——谈心理健康	16
第三课	做最好的自己——谈自我认识	36
第四课	尽显人格魅力——谈人格塑造	55
第五课	压弹节节高——谈压力与挫折	76
第六课	注入积极基因——谈心态管理	92
第七课	守住一颗淡定的心——谈情绪管理	109
第八课	心想事成的秘密——谈学习与意志管理	125
第九课	善解人意是功夫——谈人际交往	141
第十课	为爱导航——谈恋爱与性	159
第十一课	人生彩图早规划——谈生涯规划	178
第十二课	穿越人生激流险滩——谈心理咨询	195
参考文献		209

第一课

和谐心灵幸福人生——谈和谐幸福

【心灵引导】

知识目标

明确幸福、主观幸福感的含义，了解主观幸福感的产生以及影响主观幸福感的因素。

技能目标

能够掌握提升主观幸福感的方法。

幸福心语

真正的幸福只有当你真实地认识到人生的价值时，才能体会到。

——穆尼尔·纳素夫

只要你有一件合理的事去做，你的生活就会显得特别美好。

——爱因斯坦

我的艺术应当只为贫苦的人造福。啊，多么幸福的时刻啊！当我能接近这地步时，我该多么幸福啊！

——贝多芬

幸福知识讲堂

知 识 篇

【小案例】

你幸福吗？

段扬是一名大二的高职学生。从小到大，在父母的精心呵护下，段扬生活、学习都没有遇到过什么挫折，健健康康地长大。然而，上大学后，一场变故使段扬的心态发生了巨大的变化。以前没上大学的时候，因为家境优越，段扬从来不为自己的生活担忧，父母总是尽量满足他的各种要求，不论是名牌的运动服还是时尚的笔记本电脑，只要是段扬喜欢，父母必然会很快给他买来。可是，就在段扬上大学不久，段扬父亲的公司因为经营不善而倒闭了，原本的小康之家一下子陷入了经济困境之中。从小生活条件优越的段扬从来没有受过苦日子，他的心态也随之变化。以往一直认为自己是被爱包围的大男孩，现在却变成了一个不幸福的落魄者。在学校里，段扬变得不愿意和老师、同学交往，时常独自一个人面对着墙壁发呆，过去那个乐观、活泼的大男孩不见了。

段扬心态的变化实际上反映出了他对幸福的理解。过去家境富裕，想要什么，便可以买什么。在这样的环境下，段扬是一个快乐、幸福的男生。然而，随着经济环境的骤然转变，段扬变得孤僻、自闭，不再幸福。这表明段扬将自己的幸福感完全建立在物质基础之上。不容否定，充裕的物质条件，是人们获取幸福的重要条件。但是这并不能说明，幸福是由物质条件决定的。虽然在经济上段扬不再富足，但是他拥有美好的青春、父母的关爱、同学的友谊，这些同样可以让他重新寻找到生活中的乐趣与勇气。

段扬幸福观的偏差导致他大学的生活变得压抑而无趣。那么同学们，你幸福吗？你是怎样理解幸福的呢？带着这些问题，让我们一起走进幸福知识讲堂，寻找幸福的源泉。

一、幸福概述

（一）幸福的含义

幸福是什么？早在古希腊时期，很多哲学家就对该问题提出了不同的理解，亚里士多德认为认识到自己的潜力就是幸福；苏格拉底认为幸福是由知识和智慧决定的；柏拉图则认为幸福是善的理念等。

实际上幸福是主观与客观的统一体，是个体认识到自己的需要得到满足以及与需要相联系的理想目标得到实现时而产生的一种积极的情绪体验状态。就幸福的内在本性而言，它是客观的，具有不以人的意志为转移的客观本性。幸福是需要、目的和理想得到实现的心理体验，它由两大因素构成：一是需要、目的的实现，这是幸福与否的客观标准；二是心理体验，是主观的心理过程。

心理学研究表明，幸福需要客观基础，但是客观基础不是幸福本身。幸福感不仅是一

种心理现象，更是社会构造。美国著名的政治学教授罗伯特·莱恩认为：当人们衣食住行这样的基本需求都得不到满足时，他们不会感到幸福。因此，在基本需求得到满足之前，收入每提高一点，就会使人感到更幸福一些。但是，在基本需求得到满足之后，收入带动幸福的效应就开始呈递减态势，并且收入水平越高，这种效应越小，以至达到可以忽略不计的地步，这就是所谓的“快乐鸿沟”现象。

【心理词典】

幸福指数

所谓幸福指数是指衡量人们感受幸福具体程度的主观指标数值。幸福指数是对人们通常所说的幸福感的量化，是人们根据一定价值标准对自身生活状态所作的满意度方面的评价。幸福指数作为评价社会发展的一个重要指标，不仅体现了人民群众对社会发展的满意度，而且越来越成为各级政府决策的重要依据。

（二）幸福的类型

1. 物质幸福

物质幸福主要是指日常围绕维持人生存和舒适性展开的各种活动而获得幸福感的总和，这些活动以消耗性活动为主，一般都伴随着有形物的消耗或损耗。物质幸福可以满足肉体、生理、本能的需要，但它不能直接带给人意义感。因此物质必须转化成为人的精神生活的一部分，与精神生活融为一体了，才能体现出其作用，否则它的作用就仅仅局限于肉体层面。物质幸福在人的意义感的来源方面充其量只起到工具性的作用，它提供了一些基础条件，为精神幸福的目的得以实现提供了可能，如电视、DVD 这样的设备或电影院、公园这样的场所。物质幸福伴随着有形物的消耗或损耗。这些消耗或损耗不一定是为了实现一个人的精神追求，有可能是一种伴着时间的浪费、对健康的损害等无意义的消耗。

2. 精神幸福

精神幸福是相对物质幸福而言的，是指能展现人的精神生命，体现人的精神价值从而获得幸福感的各种活动的总和。它是一种积极、正面的生活方式，它有着物质幸福所达不到的高度。精神幸福对于人来说它的作用是不可替代的，人生的意义感和价值感主要来源于精神幸福而不是物质幸福。精神幸福满足的应该是一种积极的、向上的、正面的精神需要，以违法、不道德、不诚信为目的的生活方式不会精神幸福的，不积极、负面的、阴暗的活动也无法满足人们精神幸福的需要。

精神幸福是幸福的重要内容，高质量的精神幸福是人的幸福的源泉。人们的幸福感不只来自物质生活的享受，更多来自于精神生活方面。古希腊哲学家赫拉克利特就说过：“如果幸福在于肉体的快感，那么就应当说，牛找到草料吃的时候就是幸福的。”这就是说一个人如果忽视精神层面上的满足，只把物质享受当做幸福，那么，这种幸福仅仅是动物水平的幸福。对于人类来说，物质幸福是精神幸福的基础和前提，精神幸福才是物质幸福的升华。虽然人类为了生存不得不首先满足肉体存在的需要，但在一定的物质条件得以实现后，人对幸福的体验依赖物质生活的程度就会减少，物质幸福起间接的作

用，精神幸福起直接作用。根据马斯洛的“需要层次理论”，归属与爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要属于精神性需要，是人的高级需要，对人的行为有着巨大的、持久的推动作用。在现代社会温饱问题已经解决，人的精神需要满足的程度是衡量人们幸福与否的前提。

（三）与幸福相关的若干概念

1. 心理和谐

心理和谐是人的一种积极、向上、健康的人生态度和生存状态。在这种状态下，人的生命充满活力，内心体验积极，社会适应好，潜能得以发挥，实现社会功能有效发挥。

心理和谐包括四重和谐：首先，它表现为个体内部心理和谐，即个体内部心理成分（认识、情感、意志、个性等）的协调统一；其次，它表现为人事心理和谐，即人在处理事情时的冷静，适度和乐观、善于“息事”；再次，它表现为人际心理和谐，即人与人关系上的默契和融洽，善于“宁人”；最后，它表现为人与自然的和谐，即人与自然的和谐相处。

心理和谐的人善于调节自己的心理，坦诚地看待外部世界和自我内心世界，能够愉快地接纳自我，面对现实，欣赏美好的事物，而且能够大度平静地生活和接受生活中的各种挑战。总之，对内协调和对外适应是心理和谐的集中表现。

心理不和谐、不健康不仅影响着心理不和谐者本人的幸福感，而且还会给社会和他人的造成伤害，从而影响社会和谐，这种影响力有时会带来十分严重的后果。

首先，心理不和谐者会导致心理疾病，甚至自毁生命。据调查，精神疾病在中国疾病负担中已排名首位，约占疾病总负担的20%。人类的心灵世界深不可测，一旦扭曲，便会给本人、家庭甚至社会造成巨大的伤害和损失。

其次，心理不和谐者在受挫后容易产生攻击行为。心理学家发现，攻击是受挫的继发行行为。一个遭受挫折的人，容易做出某种攻击行为。攻击主要指向三个方面：一是直接制造挫折的人；二是与挫折形成没有直接关系的人，迁怒他人；三是受挫者本人，自杀是其极端表现形式。这种在行为受挫后诱发的心理挫折尽管在一定条件下不一定会产生攻击性行为，但它却是诱发攻击行为的重要原因之一，是造成社会不和谐的心理因素之一。事实上，社会上的许多故意伤害他人和危害社会的攻击性事件就常常是由心理挫折这种心理不和谐状态所引起的。

最后，心理不和谐严重影响社会控制。社会控制包括两个方面的含义：一是外在的社会控制，主要依靠政府、军队、警察以及法律政策和各种规章制度；二是靠来自人的内心控制，例如，道德、习俗、宗教和发自内心的自省，以及自我心理平衡。其中，后一种是更为有利的社会控制。自我心理平衡就是心理和谐，自我心理平衡能力差的人，往往不能正确对待自己，不能正确对待他人与社会，容易产生“道德逆反心理”，对社会道德要求具有盲目性、发泄性和排斥性，道德心理处于失衡状态，严重者还会出现“道德情感缺乏症”，即缺乏责任感、义务感、正义感、荣誉感、耻辱感，甚至出现以非为是、以恶为善、以耻为荣的道德心理。

2. 心理需求

著名心理学家马斯洛把人的需求分成五类：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求，依次由较低层次到较高层次排列。

五种需求像阶梯一样从低到高，按层次逐级递升，但这样次序不是完全固定的，可以

变化，也有例外情况。

需求层次理论有两个基本出发点，一是人人都有需求，某层需求获得满足后，另一层需求才出现；二是在多种需求未获满足前，首先满足最迫切的需求，该需求满足后，后面的需求才显示出其激励作用。

一般来说，某一层次的需求相对满足了，就会向更高一层次发展，追求更高一层次的需求就成为驱使行为的动力。相应地，获得基本满足的需求就不再是一股激励力量。

五种需求可以分为两级，其中生理上的需求、安全上的需求和感情上的需求都属于低一级的需求，这些需求通过外部条件就可以满足；而尊重的需求和自我实现的需求是高级需求，他们是通过内部因素才能满足的，而且一个人对尊重和自我实现的需求是无止境的。同一时期，一个人可能有几种需求，但每一时期总有一种需求占支配地位，对行为起决定作用。任何一种需求都不会因为更高层次需求的发展而消失。各层次的需求相互依赖和重叠，当高层次的需求发展后，低层次的需求仍然存在，只是对行为影响的程度大大减小。

二、主观幸福感理论

（一）主观幸福感的定义及特点

主观幸福感是指评价者根据自定的标准对其生活质量的整体性评估，是衡量个体生活质量的重要综合性指标。对自身生活良好的评价是幸福人生不可忽视的重要内容，当今大学生是社会的重要组成部分，也是推动社会进步的生力军。但是，现在大学生由于受到社会各个方面的压力和矛盾，使得他们的心理出现了越来越多的问题。大学生智力水平较高、思维能力较强、情感丰富、内心体验细腻微妙，人生观、世界观逐渐成熟。但是由于学习压力、人际关系、人生目标、就业形势等因素的影响，他们经常出现较大的情绪波动。提升大学生的主观幸福感，对其人生未来发展具有重要意义。

主观幸福感，具有以下三个特点：一是主观性，是指它的评价完全依赖于个体的标准，即评价者主观的标准而非来自他人的标准；二是稳定性，是指主观幸福感测量的是长期而非短期的生活满意度和情感反应，不随时间和环境的改变而发生重大变化；三是整体性，是指它是一个综合评价，包括对情感反应的评估和认知判断，是对生活的总体满意感。

（二）影响大学生主观幸福感的因素

大学生是社会的特殊群体，具有较高的科学知识和文化素养。研究表明，大学生的幸福感是普遍高于社会其他群体的。但近些年，随着大学生“天之骄子”时代的退去，在各方面因素的冲击下，“郁闷”、“无聊”已成为很多大学生的口头语，大学生幸福感缺失现象正在产生，究其原因，主要有以下几个方面：

家庭是社会的细胞，是大学生成长的摇篮、思想启蒙之所、情感依托之地。家庭以亲情为纽带，是大学生避难的港湾，无时无刻不影响着其身心的发展。研究表明，和谐、温馨的家庭氛围能够赋予大学生以良好的自我调适能力，合理调节情绪，从容面对挫败，自信乐观、幸福感强。相反，家庭环境恶劣，特别是情感上的缺失、父母感情不和、家庭关系紧张、亲子关系不融洽，都将给孩子造成巨大伤害。另外，作为父母，由于自身成长经历的差异，一部分家长还受到文化水平的局限，不懂得教育的方式、方法，不善于与孩子进行必要的沟通和交流，把自己的思想强制性地转嫁到孩子身上，无形地削弱了部分大学

生的幸福感。

从大学生自身角度看,他们正处在人生转折的关键时期,作为具有较高文化素质的群体,他们具有从满足基本生存到自我实现的各个层次的需要。他们的生理发育已基本完成,情绪整体上处于激活状态,但对于一些问题仍疑惑不解,无所适从,心理和思想尚不成熟。首先,表现在自我认识不够,对自我概念问题的思考越来越混淆,个人为了达到理想目标或维持现有状态的努力和预期也远远不够,最终导致期望脱离实际,变得遥不可及,总处在无止境的追逐之中,幸福感也就自然降低。其次,部分学生交往沟通能力不足,情商指数不高,不能合理地表达自己的情绪,不能融洽地与他人相处,容易陷入自怨自艾的境地而不能自拔。最后,部分大学生在与幸福感有关的不同人格因素方面存在或多或少的欠缺,诸如信任、情绪稳定性、控制点、自尊与外向等,同时存在抗挫折能力低下,不能勇敢地面对挫败和逆境,在挫折面前退缩无措的现象。这直接或间接地影响了他们正常的生活节奏,甚至扭曲了他们的生活态度,导致幸福感减弱。

三、大学生如何提升主观幸福感

亚里士多德说:“幸福是人类的终极目标。”但是幸福的真正内在体验是什么,如何去追求自己的幸福,人们往往不得而知。评判一个人是否幸福的标准,应该是看他的现实生活是否达到符合自己确定的幸福感受,而不是根据他人的标准或是物质准则来确定。大学生应该从内、外两个方面来提升自己的主观幸福感。

(一) 树立积极的世界观和人生观

马斯洛理论提出人的需求是在不断增长着的,一个需要满足后,又会有新的更高层次的追求。现实中就有这样的一些人,他们的物质生活已经得到了满足,但在精神层面上却是极度贫乏,对生活几乎不报有什么好的预期。大学生应该拥有崇高的理想和正确的幸福观,有勇于为实现自己理想而不懈奋斗的心理准备,才会享受到努力的过程,感受到自己的幸福感。

理性的、科学的幸福观即马克思主义幸福观。马克思主义幸福观集中体现为三大统一,即物质追求和精神追求相统一,享受和创造相统一,个人利益与整体利益相统一。

在树立正确的人生观的同时,大学生应重视自身内部价值的实现。因为对内部价值的追求,比对外部价值的追求更能让人感到幸福,所以大学生要通过实现内部价值获得自尊与自信。大学阶段正是学习和创造的黄金时期,对于内部价值的追求,可以使大学生的学习生活变得更加丰富多彩从而感到身心愉快,这样有利于大学生实现最终的自我价值,间接为其带来更多的外部价值。

(二) 完善自我意识

积极统一的自我意识是健康心理的重要特征,客观自我与主观自我、理想自我与现实自我达成一致时对心理健康有重要的意义。自我意识包括自我认知、自我体验、自我调控三个方面。大学生应该不断完善自我意识,这是提升主观幸福感的重要途径。要达到积极的自我统一,大学生需要在自我认识上形成正确的自我分析能力,客观公正地利用唯物辩证法进行自我评价,根据实际情况,制定符合自身特点的目标,使理想自我与现实自我趋向一致。大学生要善于把握积极肯定的情感,努力提高自我认识水平和自我

表达能力。

（三）培养良好人格特性，完善自我人格

大学生处于特定的年龄阶段，人格还未完全形成，大学生应该好好利用大学阶段努力塑造良好的人格。培养良好的人格不仅可以提升其对积极情感的感受性，降低对消极情感的敏感度，还有利于大学生通过努力形成良好的人际关系，可以更容易得到社会支持、安全感及关爱，良好的人格特征在促进大学生实现人生目标方面也起到了重要的作用。

在完善自我方面，大学生要善于发现自己的优势，并利用自己的优势发觉自身的潜力，从而获得成功。

不同人格类型的大学生可以采取不同的方法提高主观幸福感。例如，外向型人格具有喜欢交朋友、爱好广泛、感情丰富等特点；随和型人格具有温和、忠诚、充满爱心等特点；尽责型人格具有能力突出、工作负责等特点。根据以上人格特征，大学生可采取以下措施：与人和善，真诚待人，关心身边的人和事；有针对性的强化能力及效能的锻炼，树立适合自己的目标并为之奋斗。在树立目标时要注意：目标要选的合适，过高不容易实现，还易使人产生挫折感；目标设置的太低，一旦达到，也没有成就感。目标适当，高于自身所处的阶段，经过自身努力后达到了设立的目标，这样的成就能够使个体更容易产生成就动机，可以促使个体进入目标实现的良性循环，提升个体主观幸福感；性格内向的同学要有针对性的扩大自己的交际圈，更多地与朋友沟通交流或参加感兴趣的社团活动、学校活动等。

【哲理故事】

快乐源于自己的感觉

海里的一只大甲鱼，偶然爬过一口井边。

井里的一只蛙看见了，连忙说：“稀客，请来参观吧！”大甲鱼说：“你在井里过得舒服吗？”

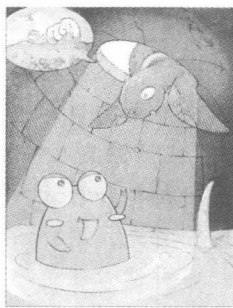
井蛙说：“我独霸一口井的水，像是一个国王一样，怎么不舒服呢？你看，我一跳到井里，水就来扶着我的两腋，托着我的腮帮。我高兴就钻入水底，泥巴就赶快来按摩我的脚，到了晚上，不想待在水里，就跳出来，散散心。”

听了井蛙的话，大甲鱼便想到井底看一看，可是它的左脚刚刚踩进去，右脚就绊在外边动弹不得了。大甲鱼只好退了出来。

大甲鱼便对井蛙说：“你的井太小了，我进不去。我刚才就是从东海上来的，让我告诉你东海的快乐吧。东海又大又深，用千里长，不足形容它的广大，用八千尺高，不足以形容它的深。水灾时不会增加，旱灾时不会减少，不会因时间的长短而改变，不会受雨水的多少而增减，这就是大海的快乐。”

井蛙听了，只好翻翻眼珠，一副不知所云的样子。

每个人都有自己的快乐。你可以羡慕大海的壮丽和宽阔，也可以为自己的安乐窝而振奋不已。快乐源于自己的感觉。一个人的快乐并不是人人都能体会到的，保持一份美好心境，才会得到更多的快乐。



甲鱼与青蛙

（四）建立良好的人际关系

人是社会的动物，我们生活在社会中就必须要和他人建立各种各样的社会关系。对每个人而言，这些存在了的关系为我们提供有力的社会支持系统，使我们感受到了归属感、喜悦感、自尊和自信等，为我们进一步提升主观幸福感创造了可能。

社会关系的建立是一个互动的过程。对大学生而言，应该在日常生活中尊敬师长、友爱同学，主动关心爱护他人，在他人需要帮助时能够及时提供帮助，树立社会责任意识、具有符合时代要求的道德规范等。这些都有助于大学生建立良好的社会关系，从而使大学生提升主观幸福感，并成为一名合格的具有时代精神的优秀大学生。

大学生最先认识和了解的是所在班级的同学和所在宿舍的室友，班集体是大学生大学生活的一个重要的舞台，如果个体所在的班集体是一个积极向上的集体，能够起到团结同学、促进每位同学彼此和睦、健康成长等积极作用时，那么这个集体中的每个成员的个人主观幸福感就会大幅度提升。性格内向的同学也会主动与其他同学交流，建立良好的人际关系，并以更高的热情去关注和投身于班集体的建设之中，这些都有利于提升大学生的主观幸福感。

幸福能力培养 技能篇

【百度知道】

Q：我经常会有失落感，感觉自己不如别人，感觉事情总是做不好，怎么办？

A：这是自卑心理导致的，是个体对自己能力和品质评价偏低的一种消极情感。自卑感的产生，往往并非认识上的不同，而是感觉上的差异。其根源就是不喜欢用现实的标准或尺度来衡量自己，而相信或假定自己应该达到某种标准或尺度。如“我应该如此这般”、“我应该像某人一样”等。这种追求大多脱离实际，只会滋生更多的烦恼与自卑，使自己更加抑郁和自责。你不妨试一下以下方法，它们有助于你摆脱自卑，走向自信。

首先，用补偿心理超越自卑。

补偿心理是一种心理适应机制，比如你的英语并不出色，你就会用更多努力去弥补这种心理差距，加倍付出提高英语成绩。在补偿心理作用下，自卑感具有使人前进的反弹力。由于自卑，人们会清楚甚至过分地意识到自己的不足，这就促使其努力学习别人的长处，弥补自己的不足。

其次，用乐观态度面对失败。

面对失败和挫折，唯有乐观积极的心态才是正确的选择。其一，做到坚韧不拔，不因挫折而放弃追求；其二，注意调整、降低原先脱离实际的“目标”，及时改变策略；其三，用“局部成功”来激励自己；其四，采用自我心理调适法，提高心理承受能力。

最后，用实际行动建立自信。

征服畏惧，战胜自卑，不能夸夸其谈，止于幻想，而必须付诸实践，见于行动。建立

自信最快、最有效的方法，就是去做自己害怕的事，直到获取成功。具体方法如下：突出自己，上课时挑前面的位子坐；敢于正视别人；昂首挺胸，快步行走；练习当众发言；学会微笑。

【幸福处方】

快乐心理配方

你也许正在莫名烦躁，也许对正面临的问题不知所措，请放下一切，看看“快乐心理配方”，看看会不会有什么新发现，使郁闷的心情舒畅一些。

第一步：找一张纸，一条一条列出我们认为可以影响到我们的情绪、心理“恶化”的各种事情，越细越好。然后把这些事情分类，看看哪些事情是通过我们的努力可以解决和改善的，并在后面写出解决的方法和手段；再看看哪些事情是我们即使努力也无法改善的，毫不客气地把它删掉，彻底地从我们的脑袋里清除出去。

第二步：把草稿纸翻过来，列出可以让我们骄傲的各种事情，包括美好的家庭、贴心的知己、自己的远大理想或自己的爱好和兴趣……其实，我们最常犯的而且不易察觉的错误，就是对身边的事物视而不见。请注意！做一个生活的有心人能让我们更加了解自己，这对我们调节心理状态非常有益。

第三步：当你感到疲惫时，美美地睡上一觉，保持充沛的精力。要知道，舒缓情绪和压力，充足的睡眠是必不可少的，一觉醒来，整个人就会焕然一新。这时候，你能清楚地知道应该做什么和不应该做什么。

其实，拥有快乐的心理并不难，就看你如何去对待。

如果保持心情舒畅、满怀信心及积极的情绪，那么你就会有一种快乐的“心理”，拥有一颗健康的心！

【感动人物】

李开复——做最好的自己

李开复是当今优秀的信息产业的首席执行官和计算机科学的研究者。1998年，李开复加盟微软公司，并随后创立了微软中国研究院。2005年加入谷歌公司，并担任谷歌全球副总裁兼中国区总裁一职。2009年，宣布离职并创办创新工场任董事长兼首席执行官。长期以来，李开复倾注了大量的心血来关注中国青年，他创作的《写给中国大学生的信》等，深深地影响了中国新一代大学生的成长，照亮了大学生成才的道路。

1961年李开复出生于我国宝岛台湾。作为家中最小的孩子，当5岁的李开复洋洋得意地对邻居阿姨表示“上小学以后就没有见过99分”后，母亲第一次打了他。母亲告诉他：“不只需要好好学习，还要改掉骄傲的缺点。自诩是要不得的，谦逊是中国人的美德。”

1979年，李开复进入了美国哥伦比亚大学攻读“科学”专业，但是他对这个专业并不感兴趣。很快，他发现自己选修的计算机课上，有着惊人的天赋。在大学二年级时，他做出了一个决定——转系，这意味着他将从一个全美排名第三的专业转到一个毫无名气可言的专业。但是，李开复还是遵从了自己的内心，选择了计算机专业。正是这个决定，改写了她今后的人生轨迹。

读博士期间，李开复的学习成绩仍然优秀。不过一次暑期课程让他遭受了不小的挫折。1983年暑假，李开复得到了一份暑期工的工作，任务就是教宾夕法尼亚州60个最聪明的高中生计算机课程。李开复十分重视这份工作，他每天繁忙地备课，想出各种教学方法为孩子们上课。但是，他领取薪水时却看到学生留给他的评语是“李教师的教学就像催眠曲”，这样的评价无疑让李开复备受打击。

但是李开复并没有泄气。在以后的日子里，特别是回到中国以后，李开复十分注重自己公共演讲的能力，后来他的全国巡回演讲甚至超过了上千场。这无疑得益于他学生时期的那次挫折经历。

2000年，李开复成为微软全球副总裁。在这个职位上工作了几年后，他深深地体会到完美工作的标准，那就是自己有浓厚的兴趣，能有成长的空间。当他得知谷歌将要来到中国时，他主动找到了谷歌公司，并表示愿意加入谷歌，谷歌公司很快也向他抛来了橄榄枝。

2005年是李开复的转折年。一次普通换工作的经历让李开复陷入了人生的最低谷。由于从微软跳槽到谷歌，引起了微软对他的诉讼，紧接而至的是新闻媒体对他铺天盖地的负面报道。此时的李开复并没有一蹶不振，他想到了自己的座右铭：用勇气改变可以改变的事情，用胸怀接受不能改变的事情，用智慧分辨两者的不同。

于是，李开复全力以赴地投入了这场战斗，不再理会那些不能改变的谣言。他从微软提取的30万份邮件资料中找寻有利的证据以证明自己的清白。经过两个月的努力，法庭终于同意李开复到谷歌工作。

什么是成功？是否拥有了名利就算成功。对此李开复的回答是：“你的价值不是你拥有多少，而是你留下多少。”李开复说，他曾经想过自己的墓志铭应该有科学家或者企业家的注脚。但是，现在他已经没有这种想法，如果他的墓志铭上有热心教育者的字样，他会感觉到内心的温暖。

【自助加油站】

获取幸福的方法

什么是幸福？不同的人有不同的体验。其实幸福是一种感觉，一种内心平和与满足的感觉，是一种没有忧虑、恐惧的经历。保持幸福的最好办法就是通过日常的修炼使内心平和；心态平和了，就很容易养成一种情不自禁的选择幸福的习惯。

(1) 努力改变看问题的角度，总是看好的一面。别让心思纠缠在消极或者困难的事情上。

(2) 要想解决问题的办法，别总是想着问题本身。

(3) 听一些放松而又激励人心的音乐。

(4) 常看令人捧腹大笑的喜剧、笑话。

(5) 每天腾出一点儿时间读几页令人鼓舞的图书或者文章。

(6) 警惕思想动态。一旦想起了不好的事情，赶快停下，转到高兴的事情上去。

(7) 经常想想自己做过的事情，不要想没做过的事情。

(8) 每天都为自己做点好事，可以是小事，诸如给自己买一本书、看一个自己喜欢的电视节目或者电影、在街上散步等。

(9) 每天至少做一件让别人高兴的事情。可以是一句话，温暖了同学的心，也可以是在公交车上给别人让座。

(10) 总是期待着幸福的到来。

(11) 不要嫉妒那些幸福的人。相反，应该为别人的幸福而感到幸福。

(12) 与幸福的人交往，向他们学习，使自己幸福。

(13) 当事情没能按照预期计划进行时，态度要超脱一些。超脱会使你冷静，会使你控制情绪。

幸福体验之旅

体 验 篇

【心理测试】

主观幸福感心理测试

- *1. 当我年龄增长时，我发现事情似乎要比原先想象的好。
a. 是 b. 否 c. 不确定
- *2. 与我认识的多数人相比，我更好地把握了生活中的机遇。
a. 是 b. 否 c. 不确定
3. 现在是我一生中最沉闷的时期。
a. 是 b. 否 c. 不确定
4. 回顾以往，我有许多想得到的东西均未得到。
a. 是 b. 否 c. 不确定
5. 我的生活原本应该有更好的时光。
a. 是 b. 否 c. 不确定
- *6. 即使能改变我的过去，我也不愿有所改变。
a. 是 b. 否 c. 不确定
7. 我所做的事多半是令人厌烦和单调乏味的。
a. 是 b. 否 c. 不确定
- *8. 我估计最近能遇到一些有趣而令人愉快的事。
a. 是 b. 否 c. 不确定
- *9. 我现在做的事和以前一样有意思。
a. 是 b. 否 c. 不确定
10. 我感到自己老了，有些累了。
a. 是 b. 否 c. 不确定
- *11. 回首往事，我相当满足。
a. 是 b. 否 c. 不确定